

Kesäohjelma 20.5. – 18.8.2019

(pidätämme oikeudet muutoksiin)



MAANANTAI			
16.15 – 17.15	Pilates	Yläsali	
16.30 – 17.15	Kahvakuula ´45	Lämpösali	
17.30 – 18.30	Kuntosali Circuit	Kuntosali	
17.30 – 18.30	Pilates	Isosali	
18.45 – 20.15	Syvävenyttely	Isosali	

TIISTAI			
10.30 – 11.30	Senior Circuit	Kuntosali	28.5. asti
15.00 -15.45	Kinesis	Kinesistila	
16.15 – 17.15	Pilates	Lämpösali	
17.30 – 18.30	Toiminnallinen Lihaskunto	Isosali	
17.30 – 18.30	SPS	Lämpösali	

KESKIVIikko			
11.30 – 12.30	Pilates	Lämpösali	
16.30 – 17.15	Kinesis	Kinesistila	
17.30 – 18.30	Kuntosali Circuit	Kuntosali	
18.45 – 19.45	Lämpöpilates	Isosali	

TORSTAI			
10.30 – 11.30	Senior Jumppa	Yläsali	23.5. asti
16.15 – 17.15	Pilates	Lämpösali	
17.30 – 18.15	RPV-Kiinteytys	Yläsali	
17.30 – 18.30	SPS	Isosali	
18.30 – 19.15	Kinesis	Kinesistila	
18.45 – 20.15	Syvävenyttely	Isosali	

PERJANTAI			
16.30 – 17.30	Toiminnallinen Lihaskunto	Isosali	

Asiakaspalvelu: 050 911 2850 / palaute@elementstudio.fi

Tuntivaraukset netissä 7vrk ennen tunnin alkua, vakiovuorovaraukset asiakaspalvelusta. Tuntien peruutus viimeistään 12h ennen varatun tunnin alkua. Mikäli sinulla ei ole vielä voimassa olevaa harjoituskorttia Studiollamme, tee ensimmäinen ajanvaraus asiakaspalveluumme!

Viikko-ohjelmaan tulee kesän mittaan muutoksia. Keskikesän poikkeusohjelman 24.6.-4.8. välille tiedotamme erikseen. Ajan tasalla olevan ryhmäliikunnan ohjelman voit tarkastaa sähköisestä ajanvarausjärjestelmästä: www.elementstudio.fi – etusivulla kohta: Lukujärjestys - Functional

Olemme myös somessa! Seuraa, mitä Studiollamme tapahtuu:



elementstudiokuopio

Maaherrankatu 21 (suoraan kirjastoa vastapäätä)

www.elementstudio.fi